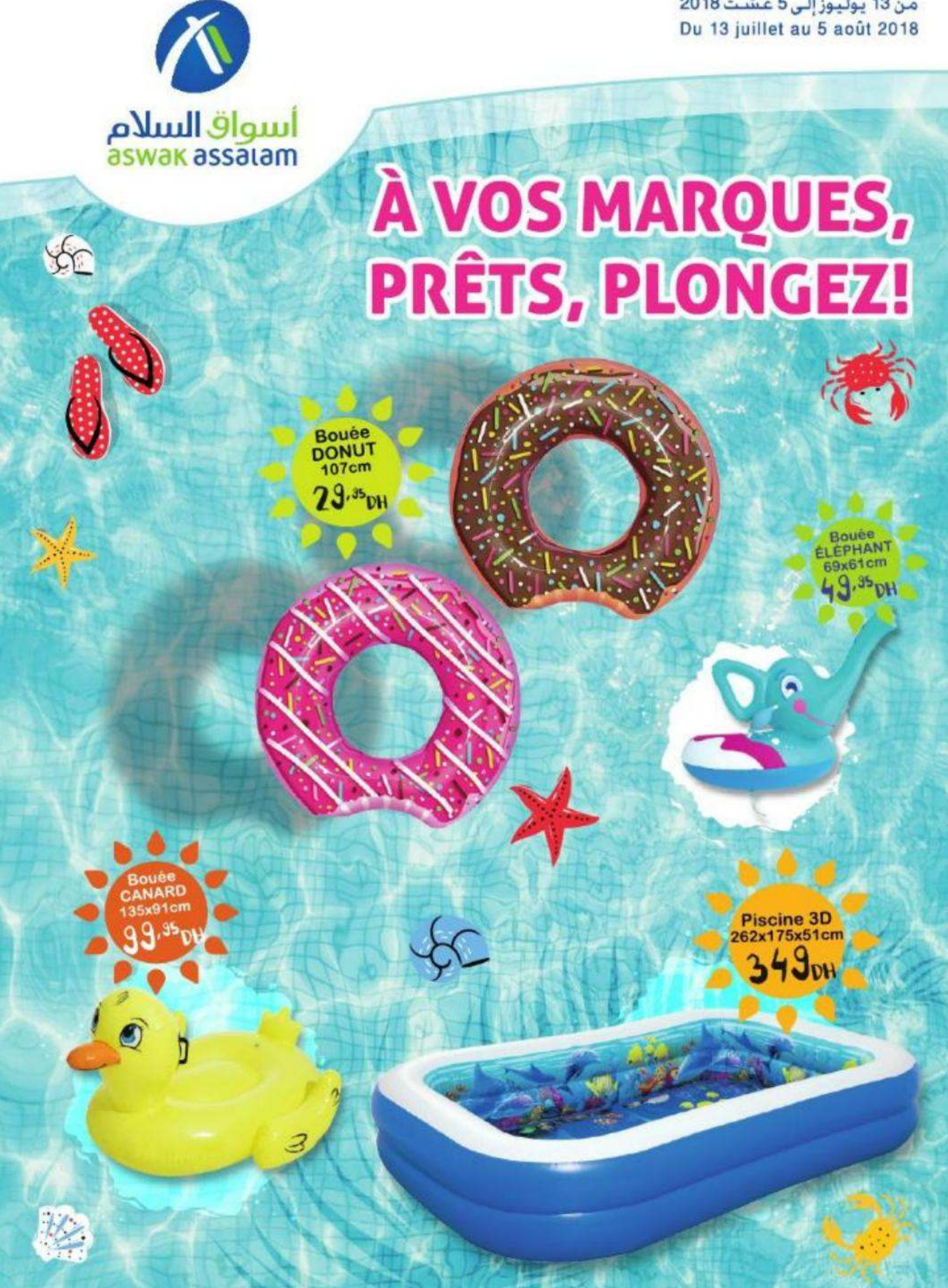


أسواق السلام
aswak assalam
من 13 يوليوز إلى 5 غشت 2018
Du 13 juillet au 5 août 2018
À VOS MARQUES, PRÊTS, PLONGEZ!
Bouée DONUT 107cm
29,95DH
Bouée ÉLÉPHANT 69x61cm
49,95DH
Bouée CANARD 135x91cm
99,95DH
Piscine 3D 262x175x51cm
349DH



Produit منتوج
أسواق السلام
aswak assalam
Pulpa
vous met de bonne
humeur
Janis
Pulpa
Orange
Janis
Le Meilleur au Meilleur Prix

PROFITEZ, C'EST L'ÉTÉ



VIVE LES VACANCES

On s'amuse, on se détend, on profite du soleil et de toutes nos offres promotionnelles sur les articles de plage.



QUE MANGER CET ÉTÉ ?

Page 28

On garde une alimentation équilibrée en suivant les conseils de notre expert en nutrition Nabil Layachi.



CARTE MRE

Marocains du monde, Rendez-vous du 05 juillet au 10 septembre, dans nos hypermarchés et demandez votre carte de fidélité spécial MRE pour bénéficier de remises immédiates sur vos achats.

EVITEZ LE STRESS DE LA RENTRÉE

La rentrée des classes est souvent synonyme de stress pour les enfants, mais aussi pour les parents. Alors cette année, on s'organise et on anticipe tout ce qui peut être fait en avance !
Les premières affaires scolaires ont pris place dans nos rayons : cartables, sacs à dos, trousses, stylos, crayons, ... On en profite dès à présent.

SUIVEZ-NOUS sur www.aswakassalam.com et sur 


aswakfidélité
49,95
39,95 Dh
مسبح
Piscine 70 x 30 cm
MICKEY
79,95
59,95 Dh
مسبح
Piscine 120 x 25 cm
MICKEY
99,95
79,95 Dh
مسبح
Piscine 122 x 30 cm
SPIDER-MAN
99,95
69,95 Dh
مسبح
Piscine 122 x 25 cm
MICKEY
49,95
39,95 Dh
قارب
Bateau 114 x 71 cm
BARBIE, MICKEY
SPIDER-MAN
349,95
299,95 Dh
مسبح
Piscine 262 x 175 cm
MICKEY
89,95
69,95 Dh
قارب
Bateau 114 x 71 cm
SPIDER-MAN
BARBIE, MICKEY
Barbie
SPIDER-MAN

aswak*fidélité*

Bouée Ø 56 cm
SPIDER-MAN
MINNIE, BARBIE

~~17,95~~
13,95 Dh



Ballon Ø 51 cm ~~17,95~~ **13,95 Dh**
Bouée Ø 56 cm ~~17,95~~ **13,95 Dh**
Brassards 23 x 15 cm ~~17,95~~ **13,95 Dh**
Gilet de natation ~~39,95~~ **34,95 Dh**
MICKEY





~~39,95~~
34,95 Dh

Gilet de natation
SPIDER-MAN
MINNIE

~~17,95~~
13,95 Dh



Brassards 23 x15 cm
SPIDER-MAN
MINNIE, BARBIE

كرة
Ballon Ø 51cm
SPIDER-MAN
MINNIE, BARBIE






aswakfidélité
79,95
59,95 Dh
Matelas de plage gonflable
157 x 89 cm
119,95
99,95 Dh
Bouée gonflable
145 x 121 cm
Licorne - Flamand rose
119,95
99,95 Dh
Bouée gonflable
Pluto
117 x 107 cm
119,95
99,95 Dh
Bouée gonflable
Pizza
188 x 130 cm
149,95
129,95 Dh
Bouée gonflable
Ptérodactyle
135 x 198 cm



3299,00
2999,00 Dh

Piscine rectangulaire Power Steel
404 x 201 x100 cm
Fournie avec pompe de filtration (220, 240v) + échelle
Structure métallique
Décor mosaïque sur le fond et les parois
Parois en PVC renforcé et polyester triple couche
BESTWAY

749,00
699,00 Dh

مظلة
Parasol suspendu
en aluminium
270 cm - 250 x 250 cm

499,95
449,95 Dh

Parasol
en aluminium
Ø 270 cm - 18 RIB

189,95
149,95 Dh

جهاز تبريد 25لتر
Glacière Tropic 25L
bleu turquoise ou vert anis

109,00 Dh

مظلة
Parasol de plage
Ø 180 cm
Ø 200 cm : **149,95dh**

18,95 Dh

Porte-parasol

349,00
299,00 Dh

جهاز تبريد 4لتر
Glacière électrique 4L
chaud et froid
23L : 499 **399dh**


10% d'achat donnent 50%
aswakfidélité
كرسي
Chaise pliante
52 x 52 x 83 cm
OXFORD
99,95
95,00 Dh
79,95
59,95 Dh
كرسي
Chaise pliante avec poche
35 x 35 x 58 cm
119,00
109,00 Dh
كرسي
Chaise pliante
55 x 34,8 x 64,8 cm
229,95
199,95 Dh
Table pliante 74 x 48 x 68 à 68 cm
Chaise
gris anthracite
CARIBE
149,95
139,95 Dh
599,00
499,95 Dh
Table pliante ronde 116 cm



aswaκfidélité
69,90 Dh
قوطة البحر 160x90 سنتم
Serviette de plage 90x160cm
99,90 Dh
قوطة البحر 180x100 سنتم
Serviette de plage 100x180cm
99,95
79,95 Dh
Sac isotherme 15L
25L : 129,95 99,95dh
Tongs
fille - garçon
femme - homme
divers modèles
CODE
599,00
549,95 Dh
Table rectangulaire
gris anthracite
CARIBE
21,95 Dh



aswakfidélité
129,95 Dh
Tente de camping
pour 2 personnes
200x120x95 cm
229,95 Dh
Tente de camping
automatic opening
pour 2 personnes
200x120x100 cm
مظلة
Tonnelle
3 x 4 m
1699,00
1499,00 Dh
مظلة
Tonnelle
3 x 3 x 2,5 m
399,95
349,95 Dh
مظلة
Tonnelle avec parois latérales
et moustiquaire
3 x 3 x 2,6 m
1799,00
1599,00 Dh
مظلة
Tonnelle
3 x 3 x 2,5 m
899,95
799,95 Dh





~~54,95~~ 45,95 Dh

Aliment pour chat adulte 1,5kg
10kg : ~~229,95~~ **199,95dh**
RUFIA

Gamelle antidérapante
en inox 17cm /0,946ml

~~45,95~~ 34,95 Dh



~~69,95~~ 65,00 Dh

Aliment pour chien adulte 4kg
20kg : ~~249,95~~ **229,95dh**
RUFIA



Aliment humide pour chien 400g
Agneau/ boeuf aux légumes
FIRST CLASS





Aliment humide pour chat 400g
canard-poulet/ thon-crevettes
FIRST CLASS









Bac à litière
de coin

~~249,95~~ 199,95 Dh

Caisse de transport
RHINO



29,95 Dh

Aliment pour canaris
1kg



24,95 Dh

Aliment pour perruches
1kg



24,95 Dh

Aliment pour pigeons
1kg

aswak fidélité

10 d'achat donnent 50

Hoverboard

A partir de 1499,00 Dh

BATTERIE SAMSUNG

BLUETOOTH

249,95

149,95 Dh

قارب بآلة التحكم
Bateau téléguidé

سيارة بآلة التحكم
Voiture rechargeable
BATMAN

1899,00

1399,00 Dh

449,95

399,95 Dh

قارب بآلة التحكم
Bateau téléguidé
avec circuit gonflable



aswak fidélité
Sandales
femme
79,90 Dh
99,90 Dh
199,90 Dh
159,90 Dh
199,90 Dh
Baskets
fille
Baskets
femme
CODE
249,90 Dh
249,90 Dh
99,90 Dh
159,90 Dh
Sandales
bébé
159,95 Dh
159,90 Dh


aswakfidélité
Back to school !
حقيبة
Besace en toile
219,00
199,00 Dh
محفظة مجرورة
Trolley
+ trousse
+ sac à goûter
259,95 Dh
محفظة
Sac à dos grand modèle
divers coloris
Best Unistyle
199,95
179,95 Dh
محفظة
Sac à dos
divers motifs 3D
65,95
59,95 Dh
حقيبة مجرورة
لحمل الكمبيوتر
Trolley porte pc
399,00
369,95 Dh
مقلمة
Trousse
divers modèles
A partir de
19,95 Dh





2299,00 Dh

كمبيوتر محمول
Pc portable Smart 140
14"
Intel QUAD Core
RAM 2Go / Stockage 64Go

ACCENT





3290,00 Dh

كمبيوتر محمول + حقيبة
Pc portable X541F
I3 : 4490,00dh
I5 : 5890,00dh
15,6"
Cel N3060 1.6G
RAM 4Go / Stockage 500Go
Free Dos

OFFERT Sacoche

ASUS



4499,00 Dh

كمبيوتر محمول + آلة طباعة
Pc portable Notebook IP 110 + Imprimante Canon
I3
RAM 4Go / Stockage 500Go
Free Dos

lenovo



~~1999,00~~
999,00 Dh

4G

لوحة رقمية
Tablette FAST7 A6
7" HD IPS
Quad-Core
1G / 8Go

ACCENT



~~9999,00~~
9290,00 Dh

هاتف ذكي
Galaxy Note 8
6,3"
Octa Core 2.3 GHz
Android 7.1.1
6Go / 64Go
12MP/ double capteur

SAMSUNG





899,00 Dh

لوحة رقمية
Tablette Z7
7" IPS
Android 5.1
Quad-core 1,3 Ghz
1Go / 16 Go
Wi-Fi - Bluetooth
Dual Camera

OFFERT Power Bank 5000MAH +pochette

zatec



~~899,00~~
799,00 Dh

هاتف ذكي
Smartphone CAMELEON C6
5,5" / 3G

OFFERT Cover

ACCENT



~~1590,00~~
1499,00 Dh

هاتف ذكي
Smartphone PEARL A4 PLUS
5,7"
Quad-Core
2Go / 16Go
13MP / 8MP
4000mAh
Finger print

ACCENT



4749,00 Dh

هاتف ذكي
Galaxy A7 SM-A710
5,5" HD Super Amoled
Octa-Core 1,6Ghz
RAM : 3Gb
16MP
WiFi / Bluetooth

4G



تلفاز 32 بوصة
LED 32" TKS KRÖHLER

1890,00
1699,00 Dh



HD / Ultra Slim / Récepteur intégré

تلفاز 32 بوصة
LED 32" K6500 Haier

2499,00 Dh



Full HD / Android 7.0 / Smart TV

تلفاز 32 بوصة
LED 32" W600 SONY

3690,00
3490,00 Dh



Full HD / Smart TV

تلفاز 40 بوصة
LED 40" K6000 Haier

2799,00 Dh



Full HD / Time Shift

تلفاز 43 بوصة
LED 43" TKS KRÖHLER

3590,00 Dh



Full HD / Récepteur TNT intégré / Smart TV

تلفاز 43 بوصة
LED 43" S4900 TCL
3ans Garantie

4290,00
3890,00 Dh



Full HD / HDMI / USB / Récepteur intégré



2990,00 Dh



تلفاز 43 بوصة
LED 43" D2930
Full HD / Récepteur intégré
TCL
3ans Garantie

aswak fidélité



5890,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 490,84dh x 12 mois

UHD / Full HD / Smart TV



4499,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 374,92dh x 12 mois

Full HD / Android 7.0 / Smart TV



تلفاز 49 بوصة
LED 49" J5200
SAMSUNG

~~6290,00~~ 5790,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 482,50dh x 12 mois

Full HD / Récepteur TNT intégré / Smart TV



تلفاز 55 بوصة
LED 55" TKS
KRÖHLER

~~5999,00~~ 5390,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 449,17dh x 12 mois

UHD / 4K / Android / Récepteur TNT intégré / Smart TV



تلفاز 55 بوصة
LED 55" S4900
TCL
3ans Garantie

~~6490,00~~ 5490,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 457,50dh x 12 mois

Full HD / Récepteur intégré / Smart TV



تلفاز 55 بوصة
LED 55" X7000E
SONY

~~9490,00~~ 8999,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 749,92dh x 12 mois

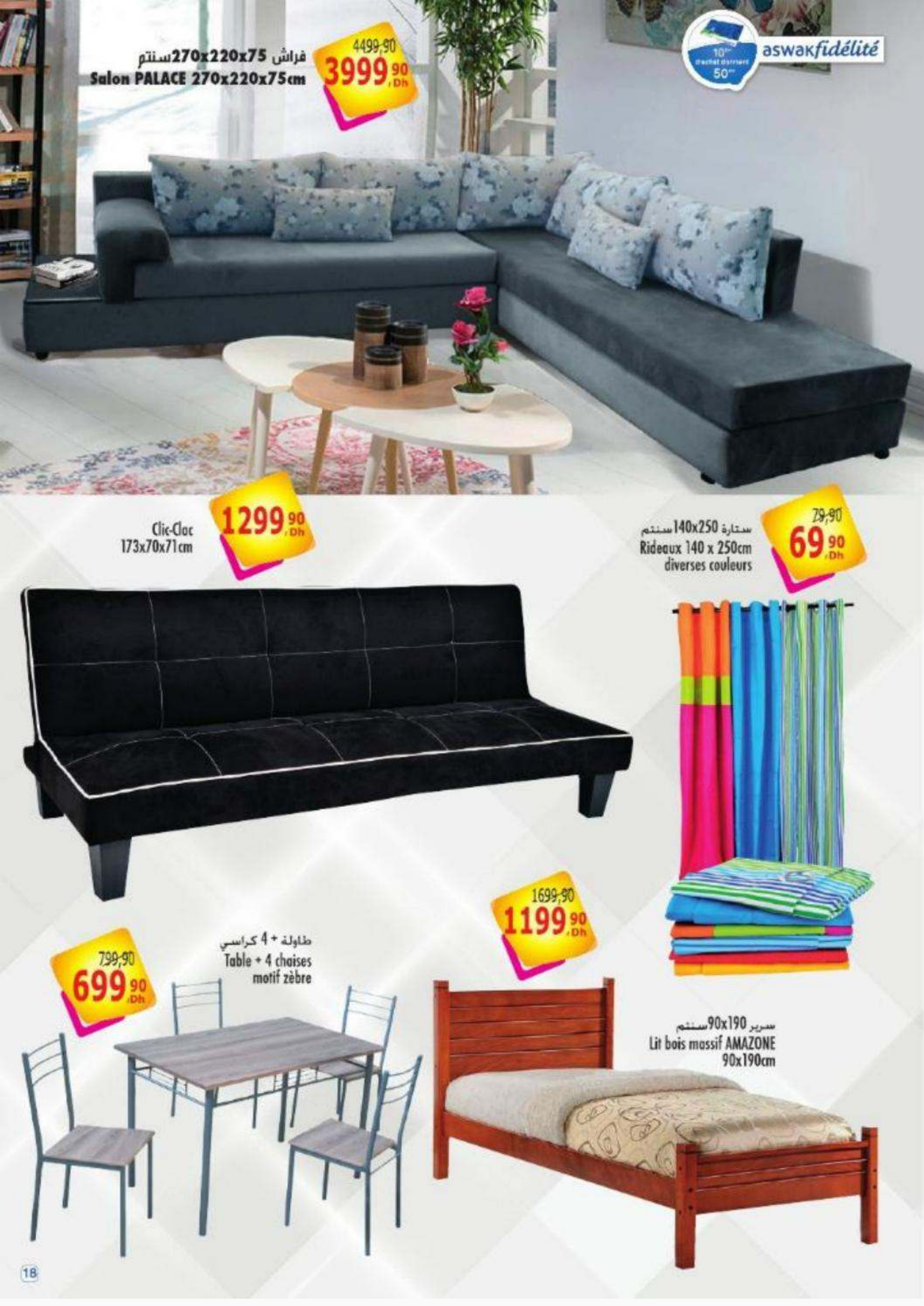
Ultra HD / 4K / Récepteur intégré / Smart TV



CRÉDIT GRATUIT 749,92dh x 12 mois

تلفاز 65 بوصة
LED 65" TKS
UHD / 4K
Récepteur TNT intégré
Smart TV
KRÖHLER




aswakfidélité
فراش 270x220x75سنتم
Salon PALACE 270x220x75cm
4499,90
3999,90 Dh
Clic-Clac
173x70x71cm
1299,90 Dh
ستارة 140x250سنتم
Rideaux 140 x 250cm
diverses couleurs
79,90
69,90 Dh
1699,90
1199,90 Dh
طاولة + 4 كراسي
Table + 4 chaises
motif zèbre
799,90
699,90 Dh
سرير 90x190سنتم
Lit bois massif AMAZONE
90x190cm

aswak fidélité



زربية 50x70سنتم
Tapis cuisine 50x70cm
50x100cm : **59,90dh**
50x140cm : **79,90dh**
EXPRESS

39,90 Dh



زربية 60x110سنتم
Tapis 60x110cm
67x120cm : **89,90dh**
120x180cm : **219,90dh**
160x235cm : **379,90dh**
COMTEMPO

69,90 Dh



زربية 100x150سنتم
Tapis 100x150cm
120x170cm : **379,90dh**
CALYPSO

279,90 Dh



49,90 Dh

زربية 57x90سنتم
Tapis 57x90cm
67x120cm : **79,90dh**
100x150cm : **139,90dh**
KIDS PLANET



وسادة 50x70سنتم
Oreiller à mémoire de forme
50x70cm viscoélastique

99,90 Dh

1- Ensemble 2 pièces imprimées (drap plat + taie d'oreiller) : ~~79,95~~ **59,90dh** -2- Tour de lit imprimé : ~~149,95~~ **119,90dh** -3- Couette imprimée pour bébé : ~~149,95~~ **119,90dh** -4- Sortie de bain brodée pour bébé : ~~79,95~~ **59,90dh** -5- Peignoir avec capuche pour bébé : ~~149,95~~ **99,90dh** -6- Bavoir triangle brodé : ~~15,95~~ **13,90dh**





لباس للحمام
Peignoir 100% coton
pour homme et femme
Divers modèles

139,90 Dh





aswaκfidélité









aswak*fidélité*












aswakfidélité
10
18
8999,00
8499,00 Dh
CRÉDIT GRATUIT
708,25dh x 12 mois
ثلاجة + ألغسل + تلفاز
Réfrigérateur 420L
+ machine à laver 6KG + LED 32"
420 Litres
Silver
1an Garantie
6 Kg
A+ Classe
1000 Tours
Silver
32"
Récepteur intégré
SILVERLINE


4699,00
3799,00 Dh
CRÉDIT GRATUIT
316,58dh x 12 mois
300 Litres
A+ Classe
Blanc
2ans Garantie
STOCK LIMITÉ
مجمد
Congélateur
Electrolux


1999,00
1699,00 Dh
CRÉDIT GRATUIT
283,16dh x 6 mois
160 Litres
Silver
1an Garantie
مجمد
Congélateur
SILVERLINE


2299,00
1899,00 Dh
CRÉDIT GRATUIT
316,50dh x 6 mois
250 Litres
Silver
A Classe
1an Garantie
مجمد
Congélateur
ROYAL


3199,00 Dh
CRÉDIT GRATUIT
266,58dh x 12 mois
ثلاجة
Réfrigérateur
FAGOR
280 Litres
Silver
1an Garantie


5999,00
4999,00 Dh
CRÉDIT GRATUIT
416,59dh x 12 mois
ثلاجة
Réfrigérateur
beko
320 Litres
Silver
2ans Garantie


4999,00
4199,00 Dh
CRÉDIT GRATUIT
349,91dh x 12 mois
ثلاجة
Réfrigérateur
Whirlpool
360 Litres
Blanc
1an Garantie



~~1899,00~~ 1299,00 Dh

4 Feux | Inox | 60x50 cm | 1an Garantie

آلة للطبخ
Cuisinière
ZENYA



~~1999,00~~ 1799,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 299,83dh x 6 mois

40 Litres | 2ans Garantie

ثلاجة
Mini bar silencieux
beko

~~3699,00~~ 2299,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 255,44dh x 9 mois

12 Couverts | A+ Classe | Blanc | 2ans Garantie

STOCK LIMITÉ

آلة غسل الأواني
Lave-vaisselle
beko



~~1699,00~~ 1399,00 Dh

4 Feux | Noir | 60x50 cm | 1an Garantie

آلة للطبخ
Cuisinière
ROYAL



~~3999,00~~ 3199,00 Dh

CRÉDIT GRATUIT 266,58dh x 12 mois

10 Kg | 1400 Tours | Blanc | 2ans Garantie

آلة للغسيل
Machine à laver
CANDY



~~149,00~~ 119,00 Dh

1000 W | Vapeur | 1an Garantie

مكواة كهربائية
Fer à repasser de voyage
FIRST



~~549,00~~ 399,00 Dh

2,5 Kg | 1an Garantie

آلة للغسيل
Machine à laver
ROYAL



خلاط كهربائي
Blender + moulin à épices
PHILIPS





آلة لتحضير الباتيني
Grill panini
Lamarque FRANCE



آلة لتحضير الباتيني
Grill viande - panini
taurus



عصارة الحوامض
Presse agrumes
taurus



عصارة الحوامض
Presse agrumes
SENCOR



جهاز لتحضير القهوة
Cafetière à filtre
FIRST AUSTRIA



Lisseur
Calor



Sèche cheveux
PHILIPS

Tendeuse + accessoires
taurus




aswakfidélité
Assiette 19cm : 15,95 12,95dh
Assiette 26cm : 19,95 16,95dh
Bol 17cm : 15,95 12,95dh
Mug 350ml : 14,95 10,95dh
إبريق للقهوة
Théière en porcelaine 410ml
19,95
14,95 Dh
كأس
Mug couleur avec paille
19,95
14,95 Dh
6 moules à glaçe
39,95
29,95 Dh
6 كؤوس للماء
6 verres à eau
39,95
25,95 Dh
صحن للفرن
Plat à four poêle 13cm
29,95
19,95 Dh
قاطعة البطاطس
Coupe-frites
34,95
29,95 Dh
Hachoir à ficelle
69,95
59,95 Dh
صحن للفرن
Moule à cake 29cm
49,95
34,95 Dh
ساعة حائطية
Horloge de cheminée style bois
129,95
99,95 Dh
ساعة حائطية
Montre murale
79,95
59,95 Dh
ساعة حائطية
Horloge murale motif ancre
129,95
99,95 Dh



Offres valables du 13 au 29 juillet 2018
aswak fidélité
Moules 1kg
49 DH 95
سمك السردين
Sardine au kg
9 DH 95
محار
Lamelles de calamar au kg
64 DH 95
نصف الخروف للكيلو
1/2 agneau au kg
74 DH 95
ضلع الخروف
Côtelette d'agneau au kg
92 DH 95
لحم العجل
Tagine de boeuf sans os au kg
92 DH 95
لحم الديك الرومي مفروم
Viande hachée de dinde épicée au kg
36 DH 95
دجاج
Poulet entier au kg
26 DH 95
أعلى فخذ الدجاج
Haut de cuisse de poulet au kg
29 DH 95



نبيل العياشي
أخصائي التغذية

لماذا يجب تناول سمك السردين على الأقل مرة في الأسبوع؟

يعتبر السردين من الأسماك الأكثر إنتشارا في المجتمع المغربي، وهي نقطة إيجابية نظرا لفوائده المهمة لجسم الإنسان.

يدخل السردين في خانة الأسماك الأكثر غنى بالدهنيات، و التي تعتبر دهنيات جيدة و مفيدة للوقاية من مجموعة من الأمراض.

و يحتوي السردين على كمية مهمة من الأملاح المعدنية الضرورية للجسم و التي يحتاجها بشكل يومي ونذكر على سبيل المثال : الحديد، الكالسيوم، اليود، الفسفور، الصوديوم، السيلينيوم و النحاس.
دون أن ننسى إحتوائه على العديد من الفيتامينات، كفيتامين د و فيتامينات ب2، وب3. ويحتوي السردين أيضاً على الأحماض الدهنية المشبعة و غير المشبعة، و على كمية مهمة من الأحماض الدهنية الضرورية، خصوصاً حمض أوميغا 3 الضروري للوقاية من أمراض القلب و الشرايين، و الحفاظ على سلامة الجلد و الوقاية من الأمراض السرطانية و تقوية المناعة.

و يعتبر السردين من الأغذية المهمة لمن يعانون من فقر الدم لإحتوائه على الحديد.
تجدر الإشارة أنه للإستفادة من هاته الفوائد، يجب تجنب تناول السردين مقلي في الزيت.

و يلعب السردين كذلك دورا رئيسيا في الحفاظ على سلامة و صلابة العظام، نظرا لإحتوائه على العناصر الرئيسة و الضرورية للقيام بهذا الدور على رأسها : فيتامين د ، الكالسيوم و الفسفور و المتوفرة جميعا في السردين.
وتعتبر بروتينات السردين بروتينات عالية الجودة وهي تساهم في بناء الكتلة العضلية، تقوية المناعة، و النمو السليم عند الأطفال و الوقاية من نقص التغذية.

ينصح بتناول السردين مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع.



QU'ALLONS-NOUS MANGER CET ÉTÉ ?

Les besoins nutritionnels de notre organisme dépendent de plusieurs paramètres, comme le poids, l'âge, l'activité physique mais aussi la saison et le climat.

En été, les températures qui augmentent et les journées qui sont plus longues ont une influence sur les besoins de notre corps.
Lorsqu'il fait chaud, notre organisme a surtout besoin d'eau et de sels minéraux pour compenser les pertes dues à la transpiration. Alors qu'en hiver, nous avons plutôt besoin de plus de calories pour lutter contre le froid.

Quelles sont donc les aliments à privilégier cet été, que faut-il savoir pour bien manger et quels sont les pièges à éviter pour bien profiter de cette période estivale ?

- N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau ! Il est essentiel de s'hydrater. **Buvez jusqu'à 2,5 à 3 litres** en cas d'activité physique.

- **Consommez beaucoup de légumes et surtout de fruits frais** (abricot, figue, melon, pastèque, pêche, cerise, prune,...). Ils sont gorgés d'eau, de vitamines, de fibres et de minéraux.
Évitez les fruits en dessert. Mangez-les entre les repas, en collation et seuls.

- Pour les personnes qui mangent souvent à l'extérieur, il faudrait **faire attention aux intoxications alimentaires** qui se multiplient en été. Consommez des aliments et des repas qui ont été bien conservés et optez pour des lieux qui respectent les normes d'hygiène.

- **Ne vous laissez pas tenter par les sodas ou les crèmes glacées.** Préférez l'eau fraîche, les sorbets et les smoothies.

- Préparez votre peau au soleil grâce à certains **aliments qui peuvent aider à lutter contre les agressions des ultraviolets.** Pensez donc à augmenter votre consommation de carottes, melons, abricots, mangues ... Le bêta-carotène qu'ils contiennent permet de protéger notre peau contre les dangers du soleil.


Offres valables du 13 au 29 juillet 2018
aswak fidélité
عنب
Raisin blanc ou noir au kg
11 DH 95
تين
Figue au kg
11 DH 95
خوخ
Pêche au kg
10 DH 95
بطيخ أصفر
Melon jaune au kg
3 DH 95
Betterave au kg
6 DH 95
طماطم صغيرة
Tomate cerise au kg
5 DH 95
سلطة
Laitue verte à la pièce
3 DH 95
زيتون
Olives vertes au citron au kg
22 DH 90
فطر
Champignon au kg
39 DH 95
حامض
Citron au kg
11 DH 95
29

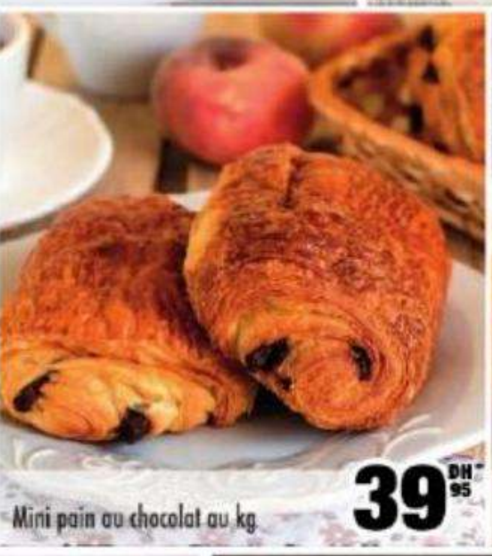

Proud
OFFERT
Boisson
Proud
25cl
18 DH 95
بورجر لحم البقر
Burger de boeuf

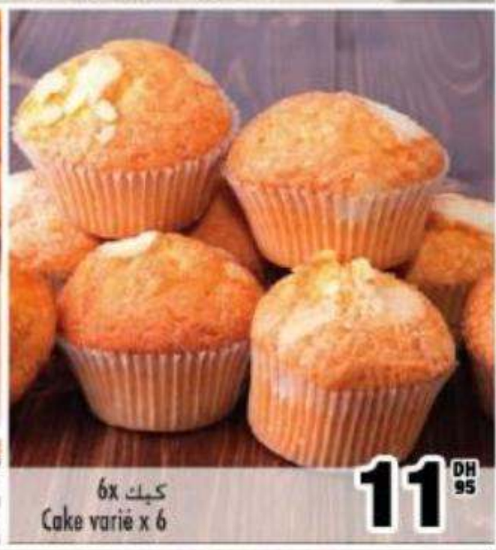

Proud
OFFERT
Boisson
Proud
25cl
15 DH 95
سندويش
Sandwich brochettes de dinde


Proud
OFFERT
Boisson
Proud
25cl
17 DH 95
ربع دجاج مشوي
1/4 poulet + garniture


4 DH 50
خبز بالسميد 4x
Pain sandwich semoule x 4


10 DH 95
قراشل 8x
Krachelles au lait x 8


39 DH 95
Mini pain au chocolat au kg


11 DH 95
كيك 6x
Cake varié x 6


7 DH 50
Eclair à l'unité


79 DH 95
حلوى ل 8 أشخاص
Entremets forêt-noire 8 personnes



فخذ الديك الرومي 100غ
Cuisse de dinde fumée au poivre noir 100g
KOUTOUBIA



شرائح الديك الرومي مدخن 100غ
Filet dinde fumé 100g
KOUTOUBIA



سلامي 100غ
Salami de boeuf fumé 100g
KOUTOUBIA



Pack de 2 cuisses de dinde fumées 80g
KOUTOUBIA



Pack de 2 jambons ou 2 filets de dinde fumés 80g
KOUTOUBIA



13,95
10,95 Dh

مورتديلا 450غ
Mortadelle 450g
ASSILA





-50%
Sur le kasher

مورتديلا 600غ + كاشير 350غ
Pack mortadelle EL CAMPO 600g
+ kasher de dinde 350g
KOUTOUBIA



Fingers de poisson panés 300g
LA MARINIERE



Nuggets de poisson panés 300g
LA MARINIERE







مثلجات ألتر
Lot de 2 glaces Panda 1L
Divers parfums
ZAHI



مثلجات ألتر
Lot de 2 glaces
Panaché 1L + Novita 1L
YASMINA





53,70
46,95 Dh

حليب 1 لترx6
Pack de 6 paquets
de lait entier UHT 1L
JIBAL





14,50
11,95 Dh

حليب 1لتر
Lait UHT demi-écrémé 1L
UHT entier 1L : **13,50dh**
BRIDEL



9,95
7,95 Dh

عصير الفواكه بالحليب 1لتر
Jus au lait 1L
Divers parfums
VALENCIA



28,50
24,95 Dh

GRATUITÉ
5 achetés | 1 gratuit

ياغورت للشرب6x
Pack de 6 yaourts à boire 330g
Divers parfums
DAYA-CHERGUI



23,95
20,95 Dh

ياغورت للشرب 170غ 8x
Pack de 8 pots de
yaourt à boire DAN'UP 170g
Divers parfums
DANONE

GRATUITÉ
7 achetés | 1 gratuit



9,95
7,95 Dh

GRATUITÉ
3 achetés | 1 gratuit

ياغورت 100غ 4X
Pack de 4 pots de yaourt 110g
nature sucré ou sans sucre
JNANE-CHERGUI



23,40
19,95 Dh

فلان محلى بالكراميل 80غ 12x
Pack de 12 pots de flan
caramel ou choco 80g
DANETTE-DANONE

GRATUITÉ
10 achetés | 2 gratuits



58,50
49,95 Dh

قشدة 1لتر
Crème supérieure 1L
PRESIDENT





13,95 Dh

Remise
-15%

مارکرین 500غ + 250غ
Margarine 500g + 250g
LEDDA





19,50
16,50 Dh

زبدة 200غ
Beurre 200g
CENTRALE



12,95
10,95 Dh

جبن 200غ
Jebli 200g
CENTRALE

aswak fidélité



37,95 Dh

جبن
32 portions de fromage
LA VACHE QUI RIT



~~60,95~~ 49,95 Dh

جبنة 64 قطعة
64 portions de fromage fondu
OR BLANC

50,95 Dh

GRATUITÉ
2 achetés | 1 gratuit

جبن
Lot de 3 tranches de fromage Edam 210g
MIA MIA





~~18,50~~ 8,95 Dh

جبن مفروم 100غ
Emmental râpé 100g
200g : **17,95dh**
OR BLANC

~~109,95~~ 75,95 Dh



جبن 900غ
Fromage Baby Edam 900g
GRANCOEUR

~~40,95~~ 32,95 Dh

قطع السلمون مدخن 150غ
Miettes de saumon fumé 150g
LE P'TIT PÊCHEUR



~~30,95~~ 24,95 Dh

بيتزا 350غ
Pizza Margarita 350g
GOLDY



~~20,90~~ 16,95 Dh

Pâte surgelée brisée ou sablée 500g
GOLDY



~~11,90~~ 8,95 Dh

Fromage Maasdam 100g

~~11,90~~ 8,95 Dh

Fromaasj

Fromage Gouda nature 100g

~~13,50~~ 9,95 Dh

Brie 100g
GRANCOEUR





قهوة 45 غ
Café soluble 45g
JANIS



قهوة 200 غرام2
Pack de 2 cafés moulus 250g
SEGAFREDO







شاي 200غ
Thé vert 200g
EL BELLAR



14,95 Dh

شاي 200غ
Thé vert de chine
grains roulés fins
JANIS





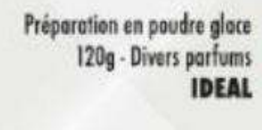
شكلاطة للدهن 350غ
Pâte à tartiner duo 350g
750g : **39,95dh**
JANIS

حبوب للإفطار 330غ
Céréales complètes 330g
NESQUIK





Préparation en poudre glace
120g - Divers parfums
IDEAL













Son d'avoine 250g
EMCO



GRATUITÉ: 3 achetés 1 gratuit

9,50 Dh

بسكويت 32غx4
Pack de 4 gaufrettes 32g
enrobées de chocolat
ALPELLA 3D



GRATUITÉ: 3 achetés 1 gratuit

19,90 Dh

بسكويت 44غx4
Pack de 4 barres chocolat 44g
AMADA



~~9,50~~
8,20 Dh

بطاطس مقرمشة 90غ
Chips 90g
divers parfums
LEADER CHIPS





45,50 Dh

دقيق 5كلغ
Farine finot 5kg
AL ITKANE






48,30 Dh

دقيق 10كلغ
Farine fleur 10 kg
FANDY

OFFERT
Farine 2 kg intégrés




27,50 Dh

دقيق 5كلغ
Farine fleur 5kg
AL ITKANE






10,95 Dh

كسكس 1كلغ
Couscous fin
et moyen 1kg
TRIA




26,95 Dh

لازانيا 500غ
Lasagne à la semoule
de blé dur 500g
DARI



25,95 Dh

شعرية 500غ x3
Lot de 2 linguines 500g
+ spaghetti 500g
DARI







24,20 Dh

4 علب ذرة 184غ
Lot de 3 boîtes de maïs 184g
BONHEUR


~~11,95~~
10,95 Dh



علبة ذرة 340غ
Boîte de maïs 340g
JANIS


7,20 Dh

معجنات 500غ
Torsettes 500g
AL ITKANE




~~11,95~~
10,95 Dh

علبة فطر 400غ
Champignons
en morceaux 400g
JANIS


19,95 Dh

Sauce Andalouse
ou Tartare 250ml
JANIS





26,95 Dh

مايونيز 330ملل + كيتشوب 330ملل + خل 20سل
Mayonnaise 330ml+ ketchup 330ml
+ vinaigre 20cl
STAR



7,95 Dh

مشروب 1 لتر
Boisson Orange 1L
JANIS PULPA





نكتار البرتقال 1 لتر
Nectar Orange 1L
JANIS

Nectar Pêche/Cocktail/ Ananas 1L
JANIS

9,95 Dh





مشروب 1 لتر
Boisson Coktail 1L
FORTY





عصير خالص 1 لتر
Pur jus 1L
MARRAKECH



Ice TEA
Citron / Pêche 50cl
LIPTON





مشروب فواكه 250 ملل
Boisson 250ml
PROUD



~~5,30~~
4,95 Dh

ماء المائدة 2 لتر
Eau de table 2L
AMANE SOUSS





64,90 Dh

GRATUITÉ	
10 achetés	2 gratuits

مشروب غازي 0,5 لتر
12 boissons gazeuses 0,5L
SCHWEPPES PULPINA

OUJDA
Rue d'Algérie Lotissement Al Boustane
Tél. : 0536 68 12 96/97

KENITRA
Route nationale de Rabat Quartier Bir Rami
Tél. : 0537 37 02 40

MARRAKECH GUELIZ
Avenue Hassan II Gueliz
Tél. : 0524 44 92 50/61 38

AGADIR DAKHLA
RP 40 cité Dakhala
Tél. : 0528 21 35 86/87/88

ESSAOUIRA
Boulevard Al Akaba Quartier Skala,
Tél. : 0524 78 50 91

TANGER
Route de Rabat Rond point Zietan
Tél. : 0539 39 48 11

RABAT
Avenue Mehdi Ben barka Hay Ryad autoroute Casa-Fès
Tél. : 0537 71 25 25

TEMARA
449 Ibn Khaldoun Avenue Hassan II, Aine Attig-PST
Tél. : 05 37 61 16 06

MARRAKECH BAB DOUKKALA
Angle bd 11 janvier & bd prince Moulay Abdallah Bab Doukkala
Tél. : 0524 43 10 04

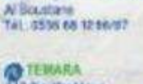
AGADIR TALBORJT
Avenue Yaacoub El Mansour Quartier Talborjt
Tél. : 0528 82 00 46

CASABLANCA
1, château Ykem Route Ouled Ziane
Tél. : 0522 28 34 00

MOHAMMEDIA
Boulevard Hassan II
Tél. : 05 23 32 05 47

ESSAOUIRA EL JADIDA
Km 10, Route côtière d'Agadir, GHAZOUA (A côté de l'université Cadi Ayyad)
Tél. : 0524792630





Les offres de ce dépliant sont valables du 13 juillet au 05 août 2018 et jusqu'à épuisement du stock.
Les prix affichés dans ce dépliant sont TTC sous réserve d'erreur d'impression.

Rendez-vous au stand fidélité de votre magasin

Horaires d'ouverture : de 9h à 22h - 7j/7

aswak fidélité



99,95
79,95 Dh

Masque purifiant argile pure 50 ml
L'OREAL



130,50
99,95 Dh

Crème Sublime Sun protection UVA renforcée anti-rides et taches 75ml
L'OREAL

Huile solaire protectrice 200ml
SOLIGHT

36,95 Dh

OFFERT
Savon 85g
PLANTIL









Crème de jour + crème de nuit
NIVEA

95,95 Dh



49,95
39,95 Dh

مزيل للعرق 150مللي
Déodorant anti-traces 150ml
MIXA



41,95
31,95 Dh

مزيل للعرق 150مللي
Déodorant carbon protect 150 ml
L'OREAL



35,90
29,95 Dh

صباغة للشعر
Coloration cheveux
GARNIER



37,95
28,95 Dh

شامبو 400مللي
Shampooing avocat et beurre de karité 400 ml
ULTRA DOUX





41,95 Dh

شامبو 200مللي 2x
Lot de 2 Shampooings huile extraordinaire 250 ml
L'OREAL



47,50
36,95 Dh

Gel AQUA effet mouillé
NIVEA



29,95
24,95 Dh

جيل للإستحمام
Gel douche lait de riz & fleur de sakoura
USHUAIA



11,95
8,95 Dh

مناديل ورقية
64 lingettes bébé
DALAA





79,95 Dh

مسحوق الغسيل 4,5كلغ
Lessive machine à la rose 4,5kg
JANIS



128,95 Dh

مسحوق الغسيل 3,5كلغ
lot de 2 lessives machine 3,5kg
OMO



~~99,95~~
79,95 Dh

مسحوق الغسيل 4كلغ
Lessive machine 4kg
MAXIS'



99,95 Dh

مسحوق الغسيل 6كلغ
Lessive machine 6kg
JANIS




49,95 Dh

سائل منظف الغسيل 3لتر
Lessive machine liquide 3L
JANIS



~~16,95~~
13,95 Dh

سائل منعم للغسيل 1لتر
Assouplissant 1L
JANIS



~~18,95~~
15,95 Dh

مسحوق الغسيل 1كلغ
Lessive main citron 1kg
JANIS



33,95 Dh

-50% Sur le 2ème

مسحوق الغسيل 1كلغ x2
Lot de 2 lessives main 1kg
OMO

18,95 Dh

OFFERT Eau de javel 1L

مسحوق الغسيل 1 كلغ + ماء جافيل 1لتر
Lessive main 1kg
MAGIX



8,95 Dh

سائل منظف للأواني 750ملل
Liquide vaisselle citron 750ml
JANIS





24,95 Dh

OFFERT Liquide vaisselle 300ml

عجينة للتنظيف 2 كلغ + منظف للأواني 300 ملل
Pâte lavante 2kg
ONI







ماء جافيل 2,5لتر
Eau de javel 2,5L
JANIS



سائل منظف 1لتر
Nettoyant multi-surfaces
citron / lavande 1L
JANIS



جيل لتنظيف المرحاض 1 لتر
Gel WC 100% détartrant 1L
JANIS



سائل منظف 750ملل
Nettoyant dégraissant 750ml
JANIS



سائل منظف للزجاج 750ملل
Nettoyant vitres 750ml
JANIS



أكياس القمامة
40 sacs poubelle parfumés 30L
FOLIA

19,95 Dh

أكياس القمامة
20 sacs de congélation
FOLIA





غلاف بلاستيكي 30متر
Film alimentaire 30m
JANIS



ورق الألومنيوم 8متر
Papier aluminium 8m
JANIS





مناديل ورقية
12 rouleaux papier hygiénique
FANCY



مناديل ورقية
8 rouleaux papier hygiénique 3 plis
PREMIA



مناديل ورقية للمطبخ
2 rouleaux de papier cuisine lemon
TREBOL





RECYCLABLE

ANTI ACARIENS

GARNISSAGE HYPO ALLERGENIQUE

SANS RESSORT

AERATEURS LATERAUX

POIGNETS LATERAUX

BioRest

Feel Biotiful

www.salidor.com